

## زندگی تو، مسیر تو

مهارت‌های ACT برای تنظیم هیجان و پرورش تاب‌آوری در نوجوانان

## « تقدیم می‌شود به:

به دخترم گریس، نوجوانی که به من قدرت انعطاف و شجاعت می‌آموزد. به پسر ده ساله‌ام وینسنت، که به من بازی کردن و تخیل را یادآوری می‌کند. به بهترین دوستم آن، که قدرت، حمایت و عشقش باعث می‌شود بنخوام قوی و حمایت‌کننده باشم و عشق بورزم.

-ج. سی

به مینگما، برای پیمودن آهسته آهسته این راه طولانی. افتخار می‌کنم که مهربانی تو شامل حالم شده است و می‌بینم که هر روز این مهربانی را با همه تقسیم می‌کنی. از تو برای همه لحظات ترس و حیرت همراه با «گریه از روی شادی» متشکرم. به پسرانم جکسون و دارسی، شما زندگی من را غنی‌تر از آنچه در رؤیاهایم تصور می‌کردم، کردید. من خوش‌شانس هستم که شما در عین حال که بزرگ و مرد شده‌اید، دوست من نیز شده‌اید.

-ال. اچ.

«**کتاب زندگی تو، مسیر تو** نوعی مدل علمی، ملموس و عملی است. بهتر است والدین این کتاب را برای نوجوانان خود بخرند، اما والدین محترم لطفاً ابتدا خودتان این کتاب را بخوانید و تمرینات آن را انجام دهید. چرا که ممکن است خودتان هم با نوجوانان‌تان تغییر کنید. همچنین، به‌عنوان استاد راهنما، مطالعه این کتاب را به‌عنوان طرح کلی درمان به کارآموزان پیشنهاد می‌کنم. ساختار این کتاب به حدی ساده، سر راست و منعطف است که می‌توان با دنیای بیرون تطبیق داد.»

— **کلی ویلسون**، دکترای تخصصی، استاد برجسته دانشگاه می‌سی‌سی‌پی، رئیس مؤسس انجمن علوم رفتاری بافتاری (ACBS) و نویسنده کتاب **درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد**

«مدل DNA-V شرایط را تغییر می‌دهد؛ این مدل یکی از هیجان‌انگیزترین مداخلات موج سوم در این سال‌ها است. کتاب حاضر با ظاهری جالب، این مدل را به شکلی ارائه می‌کند که نوجوانان آن را دوست خواهند داشت و مفید خواهند دانست.»

— **بن سدلی**، دکترای تخصصی روانشناس بالینی و نویسنده کتاب **چیزهایی که شیرۀ ما را می‌مکند**.

«مخاطب کتاب **زندگی تو، مسیر تو** نوجوانانی هستند که قصد دارند بفهمند در آینده می‌خواهند چگونه فردی باشند و دوست دارند چه کسی باشند. مدل DNA-V چارچوبی عملی و دردسترس است که بر اساس اصول تغییر رفتار و همچنین رشد نوجوانان بنا شده است، اصولی که به‌خوبی مورد تحقیق قرار گرفته‌اند. سؤالات جهت‌دار این کتاب باعث تفکر و تمرین می‌شود تا مهارت‌های جدیدی در فرد شکل گیرد، این کتاب ابزاری استثنایی برای راهنمایی نوجوانان در ادامه مسیر زندگی آنها به‌شمار می‌رود.»

— **سیری مینگ**، دکترای تخصصی، روانکاو رفتاری و نویسنده کتاب **استفاده از مدل RFT برای ارتقا زبان تولیدی**

«فارغ از اینکه جوانان درگیر چه چیزی هستند، این کتاب جعبه ابزاری منحصر به فرد و با مهارت ساخته شده برای توانمندسازی آنان است. این کتاب کار که به زیبایی ترسیم شده است، به جوانان نشان می‌دهد آنها همان کسانی هستند که منتظرش بودند- آنها این قدرت را دارند تا زندگی‌شان را به مسیری که از ته دل می‌خواهند، هدایت کنند. من نمی‌توانم منبع کامل‌تر و مناسب‌تر از این کتاب، برای نوجوانان (و بزرگسالانی که آنان را حمایت می‌کنند) پیدا کنم.»

— **اوولین گولد**، دکترای تخصصی، BCBA، روانکاو رفتار بالینی برای اختلالات وسواس و اضطراب در مرکز نیوانگلند و همکار پژوهشی دانشکده پزشکی هاروارد

«نوجوانی زمان کشف، آگاهانه خطر کردن و یادگیری انعطاف‌پذیری در مواجهه با جهانی است که در آن زندگی می‌کنیم و پر از عدم اطمینان و ناملاطمتی‌ها است. این کتاب هدیه‌ای برای نوجوانان و والدین آنها، بالینگران، معلمان، مشاوران و مربیانی است که با نوجوانان کار می‌کنند. این کتاب درخشان که توسط جو سیاروچی و لوئیز هیز نوشته شده، بر اساس درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) نوشته شده است و همان چیزی است که هر نوجوان به آن احتیاج دارد: یک راهنمای عملی، در دسترس و واقع‌بینانه‌ای است که به نوجوانان قدرت می‌دهد تا بیرون بروند و مسیر زندگی خود را به بهترین حالت ادامه دهند. من شانزده ساله، این کتاب را خیلی خیلی دوست دارم و آن را بسیار توصیه می‌کنم!»

— **لیزا کوین**، دکترای تخصصی، استادیار گروه روانپزشکی دانشکده پزشکی هاروارد؛ بنیان‌گذار مرکز نیوانگلند برای اختلالات وسواس و اضطراب در بوستون و نویسنده کتاب **درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد**

«کتاب **زندگی تو**، مسیر تو نه تنها مملو از راهنمایی‌های قابل تأمل و ارزشمند است، بلکه تصاویر و تمرینات غنی، قوام‌دار و بامزه نیز دارد. این کتاب عالی به نوجوانان کمک می‌کند تا بتوانند به روشی مؤثر با هیجانات‌شان ارتباط برقرار کنند و برای ایجاد تاب‌آوری کتابی ایده‌آل است. من فوق‌العاده محصور هر صفحه آن می‌شدم. سیاروچی و هیز با استفاده از این راهنمای خودیاری شگفت‌انگیز، جوانان و کسانی که در تلاش هستند را «میخکوب کرده‌اند». حتی این کتاب را به بزرگسالان نیز پیشنهاد می‌کنم! از شما برای ایجاد چنین سفر شگفت‌انگیزی تشکر می‌کنم؛ این کتاب برای همه کسانی که صفحات آن را کاوش می‌کنند، بسیار ارزشمند خواهد بود.»

— **رابین دی والسر**، دکترای تخصصی، مدیر کلینیک درمان تروما در منطقه خلیج فارس؛ استادیار دانشگاه کالیفرنیا، برکلی؛ نویسنده کتاب **قلب ACT** و نویسنده کتاب **یادگیری ACT** و **ذهن آگاهی در زوجین**

«زندگی شخصی خود را داشتن چگونه خواهد بود؟ منظورم زندگی کامل، روان یا آسان نیست. منظورم زندگی است که شما از صمیم قلب آرزوی آن را دارید. شما می‌توانید چنین زندگی داشته باشید و این کتاب در مورد چگونگی تحقق آن به شما می‌گوید. این کتاب بر اساس مطالعات افرادی مانند شما است، اما خواندنش آسان، شفاف و عاقلانه است. اگر دنبال زندگی خودتان هستی، این کتاب مسیرش را به شما نشان می‌دهد.»

— **استیون سی. هیز**، دکترای تخصصی، استاد مؤسس نوادا در گروه روانشناسی در دانشگاه نوادا، رنو و توسعه‌دهنده ACT

# فهرست

مقدمه ..... ۱۳

چگونه این کتاب را بخوانیم..... ۱۳

## بخش اول: پرورش مهارت‌های خود / ۷۱

فصل ۱: بگذار قلبت راهنمای مسیرت شود..... ۱۹

فصل ۲: کنترل زندگی خودت را به دست بگیر..... ۲۷

فصل ۳: دیدگاه‌تان را تغییر دهید تا جهان‌تان تغییر کند..... ۵۳

## بخش دوم: تمرکز بر مهارت‌های خود / ۱۶

فصل ۴: وقتی نمی‌توانید فکر یا نگرانی را متوقف کنید..... ۶۳

فصل ۵: وقتی مضطرب یا عصبی هستید..... ۳۷

فصل ۶: روابط قوی و مستحکم بسازید..... ۸۴

فصل ۷: قلدرها را مدیریت کنید..... ۹۷

فصل ۸: وقتی احساس غم یا ناراحتی می‌کنید..... ۱۰۸

فصل ۹: زمان‌هایی که آزار دیده‌اید، ترسیده‌اید یا احساس ناامنی کرده‌اید..... ۱۱۹

فصل ۱۰: وقتی زندگی آنلاین شما یک دردسر است..... ۱۲۵

فصل ۱۱: افزایش اعتماد به نفس اصیل..... ۱۳۷

فصل ۱۲: در هر چیزی عالی باشید..... ۱۴۱

حرف آخر..... ۱۶۱

## « تقدیر و تشکر

ما قدردانی را ادامه می‌دهیم با:

کاترین آدم، از استودیوی عکاسی و طراحی. طراحی الهام‌بخش و ایده‌های هدیه‌ای بود که با کمال میل به ما دادی. از شما بابت این ایده‌ها سپاسگزاریم.

کاترین هال، از خلاقیت‌های کت هال. کت، تصاویر تو سخنان ما را زنده کرده و با کمک آنها توانستیم برای جوانانی که به آنها خدمت می‌کنیم، پیامی زنده بفرستیم. از شما متشکریم که پذیرفتی ایده‌های دیوانه‌کننده ما را بشنوی و آنها را با سهولت به تصاویر تبدیل کنی.

همچنین، می‌خواهیم از نوجوانانی تشکر کنیم که کشمکش‌های خود را با ما مطرح کردند و به ما ایده دادند.

از تمام همکاران و دوستان خود در سراسر جهان تشکر می‌کنیم. شما آنقدر زیاد هستید که نمی‌توان نام برد، اما باید تشکر ویژه کنیم از: بن سدلی به خاطر اینکه مسائلس را به راحتی با ما مطرح کرد. کارمندان New Harbinger به‌ویژه تسلیا هانائر برای راهنمایی‌هایش، ویکرج گیل برای کمک به ظاهر خوب دادن به متن و ویراستار کارن لوی برای ویرایش دقیقش و در نظر گرفتن ذهنیت نوجوانان. از خانواده و دوستانمان تشکر می‌کنیم به خاطر تشویق، حمایت و بیشتر از همه به خاطر صبوری‌شان سپاسگزاریم. در نهایت اینکه این اثر بدون کمک نسخه اصلی کتاب ACT که در سال ۱۹۹۹ توسط استیون هیز، کرک استروسال و کلی ویلسون نوشته شده و حمایت و مشارکت مداوم انجمن علوم رفتاری بافتاری ممکن نبود.



## چگونه این کتاب را بخوانیم

ما اینجا هستیم تا به شما اطلاع دهیم تغییر در راه است، می‌خواهید تغییر کنید یا نه!

اگر تا تونبرگ، نوجوان فعال در زمینه شرایط آب و هوایی

تغییر می‌تواند برای ما انسان‌ها سخت باشد. ما دوست داریم همه چیز مثل گذشته بماند. با این حال، شما در مورد چگونگی تغییر صحبت می‌کنید. تصور کنید پنج سال با کسی دوست بوده‌اید و سپس به شما خیانت می‌کنند. شما این تغییر را نمی‌خواهید؛ می‌توانید در برابر آن مقاومت کنید و وانمود کنید اتفاقی نیافتاده است. ولی در این صورت خودتان را بعد از آن، در معرض خیانت بیشتر قرار داده‌اید. همچنین، می‌توانید تغییر کنید. می‌توانید از دوست خود فرار کنید، کمک بگیرید و یا در مقابل دوست خود بایستید.

برخی افراد طی تغییر، قوی، منسجم و موفق می‌شوند ولی سایر افراد از هم می‌پاشند. این کتاب به شما کمک می‌کند یاد بگیرید چگونه قوی شوید و چگونه تغییر را به بزرگ‌ترین منبع قدرت خود تبدیل کنید. شما نه تنها یاد می‌گیرید از تغییر نترسید بلکه یاد خواهید گرفت که چگونه آن را بپذیرید و فریاد بزنید: «بریم بترکونیم!».

گر تا تونبرگ، نوجوان فعال در زمینه شرایط جوی و آب و هوایی، یکی از نمونه‌هایی است که نشان می‌دهد چگونه از تغییر برای پیشرفت خود استفاده کنیم. هنگامی که او کوچک بود، متوجه تغییرات آب و هوایی شد و احساس افسردگی و ناراحتی عمیقی کرد. او فکر کرد که یک دختر چه کاری می‌تواند انجام دهد؟ سپس، با تغییر روبرو شد. او با یک دست‌نوشته‌ای که روی آن نوشته شده بود «اعتصاب مدرسه برای آب و هوا» بیرون پارلمان نشست و شروع به مبارزه برای محافظت از آب و هوا کرد. هنگام شروع کار، او تخصصی در تغییر نداشت. اما او به کارش ادامه داد، پافشاری کرد و یاد گرفت. او قوی‌تر، عاقل‌تر و اثرگذارتر شد. سرانجام به دلیل تلاش‌هایش، جوانان سراسر جهان را تحریک کرد و از دولت‌ها خواستار جلوگیری از گرم شدن کره زمین شد. وی سپس نامزد دریافت جایزه صلح نوبل شد و تصویرش روی جلد مجله تایم قرار گرفت. همه، روزی شانزده ساله هستند. گر تا هرگز نمی‌دانست چه اتفاقی خواهد افتاد. او فقط روند تغییر را با یک عمل کوچک بالا نگه داشتن آن دست نوشته آغاز کرد.



### « بگذار قلبت راهنمای مسیرت شود »

برای مدیریت تغییر و سختی‌ها، ابتدا خودت را بشناس: چه چیزی برایت مهم است و برایت ارزش دارد. شما باید بدانی می‌خواهی چه جور آدمی بشوی. سپس قدرتی را کشف خواهی کرد که قبلاً نمی‌دانستی آن را داری. شور، انرژی و انگیزه غلبه بر هر چیزی را پیدا خواهی کرد.

شاید برایت سخت باشد که به قلبت اعتماد کنی، زیرا دیگران به شما می‌گویند چه کاری «باید» انجام دهی و چه احساسی «باید» داشته باشی. نگران نباش، این کتاب کمکت می‌کند تا پاسخ‌های خودت را پیدا کنی. تو با تمام وجودت تصمیم خواهی گرفت که چه کسی بشوی.

برخی افراد هرگز یاد نمی‌گیرند چگونه با تغییر روبرو شوند و با گذر زمان، به بزرگسالی بدبخت تبدیل می‌شوند. به‌عنوان مثال، برخی بزرگسالان در شغلی که از آن متنفرند، می‌سوزند. برخی دیگر به الکل یا قمار معتاد می‌شوند. برخی افراد از آرزوهای خود دست کشیده و آن را رها کرده‌اند؛ برخی دیگر در خانه می‌نشینند و بی‌وقفه تلویزیون می‌بینند تا خود را از تنهایی دور کنند. شما چیزهایی را که بقیه قادر به انجام آن نبودند، خواهید یافت؛ شما یاد خواهید گرفت مسیرتان را برای رسیدن به زندگی عالی انتخاب کنید.

این کتاب در رابطه با مسیر تغییر شماست، مسیری برای تبدیل شدن به فردی که امیدوارید که آن باشید. با دنبال کردن این مراحل کلیدی یاد خواهید گرفت که زندگی و مسیرتان را بسازید.



زندگی‌تو، مسیرتو



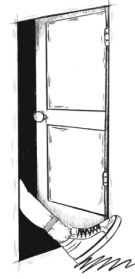
« بگذار قلبت راهنمای مسیرت شود »

« تغییر را در آغوش بگیر »

« قدرت انعطاف‌پذیری‌ات را گسترش بده »







## « تغییر را در آغوش بگیر »

زندگی شما به‌طور مداوم تغییر خواهد کرد. دنیای شما تغییر خواهد کرد و شما تغییر خواهید کرد. حتی الان نیز، در حال تغییر هستید. بدن شما مملو از الکتریسیته و سیگنال‌هایی می‌شود که از مغز، قلب، ریه‌ها و عضلات عبور می‌کنند. دقیقاً همین الان این اتفاق در بدن شما می‌افتد. هنگام خواندن کلماتی که در ادامه ذکر می‌کنیم، نورون‌های شما افکاری را در مغزتان فعال می‌کنند: **یک اختاپوس بنفش را تصور کنید که کلاه گاوچران به سر دارد.** شاید شما الان دارید می‌خندید و وقتی می‌خندید، جریان الکتریسیته از یک سلول بدن‌تان به سلول بعدی می‌پرد.

**بیا بید تمرین کوتاهی انجام بدهیم تا ببینید چقدر تغییر دادن خودتان، آسان است. خودتان را به این شکل تصور کنید:**

قوی	ضعیف
در حال حرکت تند	در حال استراحت
مفید	در حال خنده

شما همیشه در حال تغییر و تحول هستید. روند وزنه‌برداری این نکته را نشان می‌دهد. وقتی وزنه‌ها را بلند می‌کنید، قوی‌تر می‌شوید. لحظه‌ای که این کار را متوقف می‌کنید ضعیف می‌شوید و اگر دیگر وزنه‌برداری نکنید، کم‌کم عضلات شما برای بلند کردن هر چیزی، بسیار ضعیف می‌شوند. در زندگی‌تان هم همین اتفاق می‌افتد. مادامی که مطالعه می‌کنید، باهوش‌تر می‌شوید. مغز شما تغییر می‌کند و ارتباطات جدیدی بین نورون‌ها ایجاد می‌کند. اما اگر مطالعه را به‌طور کامل متوقف کنید و یک سال تمام فقط تلویزیون تماشا کنید، زیرکی خود را از دست می‌دهید. از آن استفاده کن یا آن را دور ببانداز. اگر تغییر را در آغوش بگیری آن‌گاه قوی‌تر خواهی شد.

## « قدرت انعطاف‌پذیری‌ات را گسترش بده »

توانایی در آغوش گرفتن تغییر، به قدرتی انعطاف‌پذیر و منعطف نیاز دارد. این توانایی، لازمه ادامه سفری است که برای شما ارزش و نشاط به‌همراه دارد و وقتی کاری را انجام می‌دهید که ارزشی ندارد، جهت مسیر خودتان را تغییر دهید. به‌عنوان مثال، تصور کنید در رابطه عاشقانه‌ای هستید و همیشه با شریک زندگی خود در حال جنگ و دعوا هستید. می‌خواهید رابطه را نجات دهید، بنابراین شما و شریک زندگی‌تان سعی می‌کنید مشکلات را حل کنید. برای این کار خیلی با هم صحبت می‌کنید و امیدها و ترس‌هایتان را با یکدیگر مطرح می‌کنید. اما اگر این کار دعوای شما را خاتمه ندهد، چه کار می‌کنید؟ آیا روی گفتگوهای سخت و دشوار پافشاری می‌کنید؟ یا تغییر جهت می‌دهید و از آن مسیر دور می‌شوید؟

قدرت انعطاف‌پذیری شامل توانایی ماندن در رابطه است مادامی که ارزشمند است و کنار گذاشتن آن، زمانی که دیگر فایده‌ای ندارد. **قدرت انعطاف‌پذیری کمک می‌کند زندگی خودت و مسیر خودت را داشته باشی.**

در این کتاب مهارت‌های قدرت انعطاف‌پذیری بر اساس شواهد حاصل از مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی، درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) و مداخلات روانشناسی مثبت بنا شده است و ما آن را DNA-V می‌نامیم (این مخفف کاشف، ناظر، راهنما و ارزش‌ها است). این رویکرد برای کمک به بهبود مهارت‌هایی است که با آن متولد شده‌اید؛ این مهارت‌ها شامل توانایی تفکر، احساس و عمل به شیوه‌ای است که به شما کمک می‌کند روی آن‌چه مهم است تمرکز کنید و به چیزی بیشتر از آن‌چه در زندگی می‌خواهید، دست یابید.

# ما این کتاب را با توجه به زندگی شلوغ ذهنی شما طراحی کرده‌ایم

بخش اول کتاب -ساختن مهارت‌های خود- دروس پایه‌ای را در اختیار شما قرار می‌دهد که به شما کمک می‌کند زندگی خود را به سمتی که می‌خواهید، هدایت کنید.

## آماده‌ای شروع کنی!

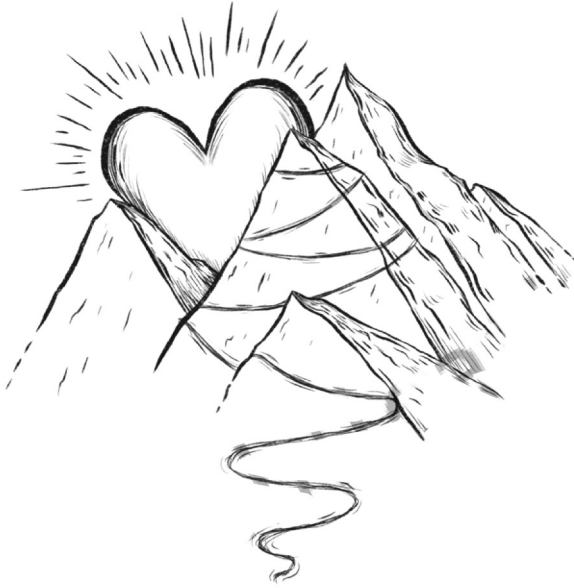
بخش دوم کتاب -تمرکز بر مهارت‌های خود- به شما کمک می‌کند تا روی موضوعات خاصی که احتمالاً در زندگی با آنها روبرو هستید تمرکز کنید. این موضوعات شامل مواردی از قبیل این است که وقتی دچار اضطراب می‌شوید، وقتی دچار افسردگی می‌شوید، وقتی به دنبال دستاورد خاصی هستید یا وقتی با دوستان یا افراد قلدر به مشکل روبرو می‌شوید، چه کار کنید.

می‌توانید کل کتاب را بخوانید، اما برای بهره‌مندی از آن نیازی به مطالعه از ابتدا تا انتها هم ندارید. ابتدا بخش ۱، «ساختن مهارت‌های خود» را بخوانید. پس از پایان آن، می‌توانید به فصلی که دوست دارید بروید و از آنجا شروع به مطالعه کنید. وقتی فصل‌های ساخت مهارت‌ها را خواندید، بقیه فصل‌ها دیگر از یکدیگر مستقل هستند.



بخش اول

# پرورش مهارت‌های خود



## بگذار قلبت راهنمای مسیرت شود

هری، این انتخاب‌های ما هستند که نشان می‌دهند ما که هستیم، نه توانایی‌های ما.

ا.ج.ک. رولینگ، هری پاتر و اتاق اسرار

بنابراین شما آماده‌اید این سفر بزرگی را که نامش زندگی است آغاز کنید. چه می‌خواهید؟ می‌خواهید زندگی‌تان به چه سمتی برود؟ این فصل کمک می‌کند تا به این سؤال پاسخ دهید.

آیا کودکی و رؤیای پردازی‌های آن را به خاطر می‌آورید؟ شاید خودتان را فضا نوردی تصور می‌کردید که بالای زمین پرواز می‌کند و کره زمین را شبیه یک نقطه کوچک آبی در فضا می‌بیند. شاید خودتان را چهره مشهوری می‌دیدید که در یک عمارت دویست اتاقه بودید و با سگ انگلیسی خود به نام زاپا روی چمن‌ها بازی می‌کردید. شاید آرزو داشتید رهبری بزرگ، مخترع، کاوشگر یا آدم موفق دیگری شوید.

رؤیاهای فقط متعلق به بچه‌ها نیستند. رؤیاهای بزرگ شما، به نوعی پایه و اساس زندگی و مسیر شما است. ولی اگر آنها را زنده نگه ندارید، محو می‌شوند.

بیاید در مورد بزرگسالانی صحبت کنیم که رؤیاهای خود را زنده نگه نمی‌دارند. آنها در نهایت به جایی می‌رسند که ما آن را «سرزمین زامبی‌ها» می‌نامیم. سرزمینی که رنگ‌ها کسل‌کننده هستند، اتفاق جدیدی نمی‌افتد و مردم بدون توجه و آگاهی از لحظه حاضر، از وظیفه‌ای به وظیفه دیگر می‌روند. گاهی اوقات که در تعطیلات دو هفته‌ای خود به فرار از سرزمین زامبی‌ها فکر می‌کنند، چیزی غیر از خستگی در چشم‌های آنان می‌بینی؛ چیزی شبیه امید یا شور و نشاط. شاید دیده باشید که وقتی به موسیقی دوره نوجوانی‌شان گوش می‌دهند، دوره‌ای که سرشار از شور و اشتیاق است، غمگین می‌شوند. مسأله این است. بسیاری از ساکنان سرزمین زامبی هرگز تصور نمی‌کردند اینقدر گرفتار شوند، اما هنوز هم از آن سرزمین فرار نمی‌کنند (با وجود این که می‌توانند!). آنها می‌ترسند، بنابراین آنجا می‌مانند.

جای دیگری هم هست که می‌توانید در آن زندگی کنید. سرزمین زامبی‌ها، تنها انتخاب شما برای آینده نیست.



سرزمین زامبی‌ها



می‌توانید به **سرزمین نشاط** بروید. درست است که اسمش شاید مسخره به نظر برسد، ولی حداقل می‌دانید از **سرزمین زامبی‌ها** بهتر است. بزرگسالانِ سرزمین نشاط، خیال‌پرداز هستند و همه جا در اطراف ما هستند. زندگی در سرزمین نشاط به این معنی نیست که باید ثروتمند یا مشهور باشید؛ در حقیقت، اغلب ثروتمندان در سرزمین زامبی به سر می‌برند. مردم در سرزمین نشاط، دنبال چیزهایی هستند که دوست دارند. برخی کتاب یا مجلات مخفی می‌نویسند. برخی کوه‌نوردی می‌کنند یا در پارک محلی خود قدم می‌زنند. شاید چیزهای جدیدی اختراع کنند یا با ابزارشان کار کنند. برخی اعتراض‌شان را با بافتن پوشش‌های رنگی کاموایی برای مجسمه‌ها و درختان در سطح شهر نشان می‌دهند؛ برخی دیگر در ورزش یا یادگیری عالی می‌شوند. این افراد متفاوت هر کاری که انجام دهند، یک راز دارند: **آنها روش خودشان را برای زندگی کردن دارند.** آنها یاد گرفته‌اند قدرت انعطاف‌پذیری خود را بسازند، بر اساس رؤیاهای‌شان عمل کنند و از انجام کارهایی که ارزشی ندارند، دست بردارند. آنها قدرت رؤیاپردازی را می‌دانند.



سرزمین نشاط

شما بین رؤیای سرزمین نشاط و کابوس سرزمین زامبی‌ها ایستاده‌اید. مثل بقیهٔ انسان‌ها، مسیر رسیدن به سرزمین زامبی‌ها را راحت خواهید دانست. همهٔ ما گاهی اوقات شبیه کسانی می‌شویم که «در خواب راه می‌روند» و آگاهی مان را نسبت به چیزهایی که برایمان مهم هستند از دست می‌دهیم. این فصل به شما یاد می‌دهد که چگونه متوجه شوید چه زمانی دارید به سمت سرزمین زامبی‌ها می‌روید و اینکه چگونه در مسیر سرزمین نشاط بمانید. بدون شک، شما می‌توانید به یکی از افراد پرشور و متفاوت سرزمین نشاط تبدیل شوید؛ کسی که با انرژی و پشتکار است. شما می‌توانید سیاره را نجات دهید، سیاست را تغییر دهید، چیزهای زیبایی خلق کنید، در ورزش یا موسیقی به برتری و مقام برسید، لبخند بر لب دیگران نشانید یا بهترین سازندهٔ تخته‌های موج آبی بر روی زمین شوید. **زندگی تو، مسیر تو است.**

## « اهمیت دادن را انتخاب کنید

«مسیر شما» چیست؟ وقتی به این سؤال پاسخ دهید، اولین قدم را در مسیر سرزمین نشاط برداشته‌اید. مسیر شما منحصر به خودتان است.

جادهٔ سرزمین زامبی‌ها منحصر به فرد نیست و برای همه یکسان است. این مسیر شامل ترس زیاد از رؤیایپردازی است. در این مسیر شما خودتان را درگیر چیزهای «منفی» می‌کنید. منظور ما، انجام دادن یک سری کارها است برای اینکه دیگران را ناراحت نکنید، احساس گناه و ترس نکنید و یا در خطر خجالت‌زدگی و ناامیدی قرار نگیرید. شما نمی‌توانید با این کارهای «منفی» زندگی پر نشاط بسازید.

برای اینکه خودتان را از این کارهای «منفی» خلاص کنید، یاد بگیرید که بله بگویید. به محض اینکه بگویید بله، تصمیم دارم به چیزی اهمیت دهم، مسیر سرزمین زامبی‌ها را ترک خواهید کرد. **بله، قلب و روحم را در این مسیر قرار می‌دهم.**

## « در را باز کنید

به سؤالات زیر فکر کنید (همچنین می‌توانید این سؤالات را با کسی که به او اعتماد دارید، در میان بگذارید).

۱. اگر می‌توانستید بدون ترس و تردید زندگی کنید، چه می‌کردید؟

۲. اگر کلید دری را به شما بدهیم که آن در به زندگی شگفت‌انگیزی باز شود، در رابطه با موارد زیر چه می‌کنید؟

« در رابطه با کار یا تحصیل تان؟

« در رابطه با روابط تان؟

« در رابطه با فرصت‌های جدید؟

۳. در همین لحظه چه می‌کنید؟ اگر چه کاری انجام دهید، می‌توانید فردا که تمام شود بگویید روز خوبی بوده است؟

اگر به این سؤالات قبلاً فکر کردید، اولین قدم را برداشته‌اید. آفرین، خیلی خوب است. اگر نه، در مورد آنها چه حدسی می‌زنید؟ به خواندن این کتاب ادامه دهید و همچنان در را به سمت مسیر خود باز نگه دارید. این قدم‌های کوچک است که مهم هستند.

